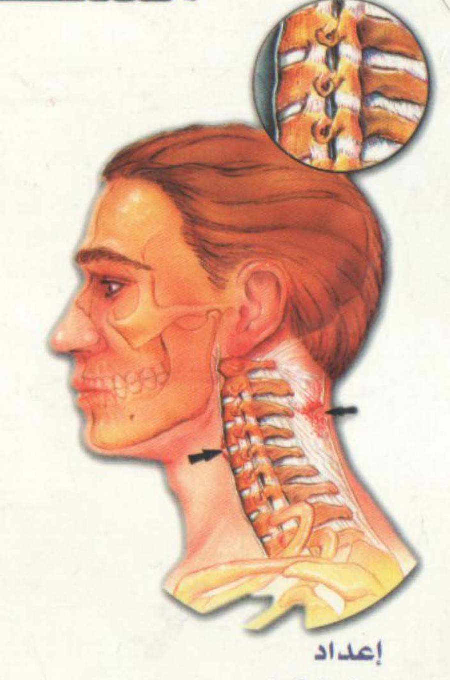
دار القدس للعلوم

٤
التثقيف الصحي




# آلام الظهر والرقبة... مشكلة العصر





إعداد
د. عماد زوكار
بورد عربي في طب الأطفال
طبيب مشرف في مشفى دمشق
قسم الأطفال

# آلام الظهر والرقبة...
# مشكلة العصر




إعداد

د. عماد زوكار

دار القدس للعلوم
للطباعة والنشر والتوزيع

دمشق - يرموك - هاتف: ٦٣٤٥٣٩١
فاكس: ٦٣٤٦٢٣٠- ص.ب: ٢٩١٣٠
www.dar-alquds.net



# مقدمة الناشر

## بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين وأفضل الصلاة وأتم التسليم على سيدنا محمد خاتم الأنبياء والمرسلين وبعد:

فإنه وانطلاقاً من سعينا في دار القدس للعلوم إلى نشر الوعي الصحي والطبي لدى مختلف فئات المجتمع نتقدم لقرائنا الأكارم بهذه السلسلة البسيطة والمميزة والتي أطلقنا عليها اسم «التثقيف الصحي» آملين أن تزود هذه الكتيبات الإخوة القراء بالمعلومات الأساسية التثقيفية في مجال الصحة وأشيع المشاكل المتعلقة بها بأسلوب سهل وميسر.

ونشكر جزيل الشكر الأخ الدكتور عماد زوكار الذي قام مشكوراً بهذا العمل ليضع لبنة جديدة في بناء التثقيف الصحي.



ونسـأل الله عز وجل أن يعينه علـى متابعة هذا البناء التثقيفـي لتغطيـة كافـة الأمراض والمشـاكل التـي تهـم المرضى.

راجـين مـن الله أن يوفقنـا دائمـاً في تقـديم الجديـد والمميز.

والله ولي التوفيق

الدكتور محمود طلوزي
رئيس القسم الطبي
في دار القدس للعلوم

# محتويات الكتاب



# مقــدمة

يعتبر ألم الظهر واحداً من المشاكل الشائعة التي يعاني منها الكثير من الناس خاصة البالغين، ومعظم الأشخاص حدث لديهم ألم ظهري في وقت من الأوقات. ويعتقد العديد من العلماء أن ألم الظهر هو مرض الحضارة بسبب طبيعة الحياة الحديثة الخالية من النشاط، وطبيعة الأعمال التي تعتمد على الجلوس المديد لساعات طويلة أمام شاشة الكومبيوتر أو خلف المكاتب، ويستدل العلماء على ذلك بأن العديد من القبائل البدائية التي ما زالت حتى وقتنا هذا تعيش بعيداً عن المدنية معتمدة على الصيد لا تعرف آلام الظهر ويندر حدوثه بين أفرادها.

يعتبر ألم الظهر السبب الرئيسي للإعاقة عند العمال دون عمر 45 عاماً وتقدر التكاليف الاقتصادية الناجمة عن ألم الظهر (بشكل مباشر أو غير مباشر) بحدود 20-50 بليون دولار سنوياً تشمل تكاليف الرعاية الصحية والإجازات المرضية.

يتكون الظهر من تركيبة معقدة من العظام والأربطة والمفاصل والعضلات والأعصاب، ويمكن لألم الظهر أن ينشأ عن

مشكلة تصيب أياً من هذه البنيات، ويعتبر ألم أسفل الظهر هو الأكثر شيوعاً لأن القسم السفلي من الظهر يحمل معظم ثقل الجسم ويتعرض لضغوط كبيرة خاصة عند الجلوس أو حمل شيء ما أو رفعه.

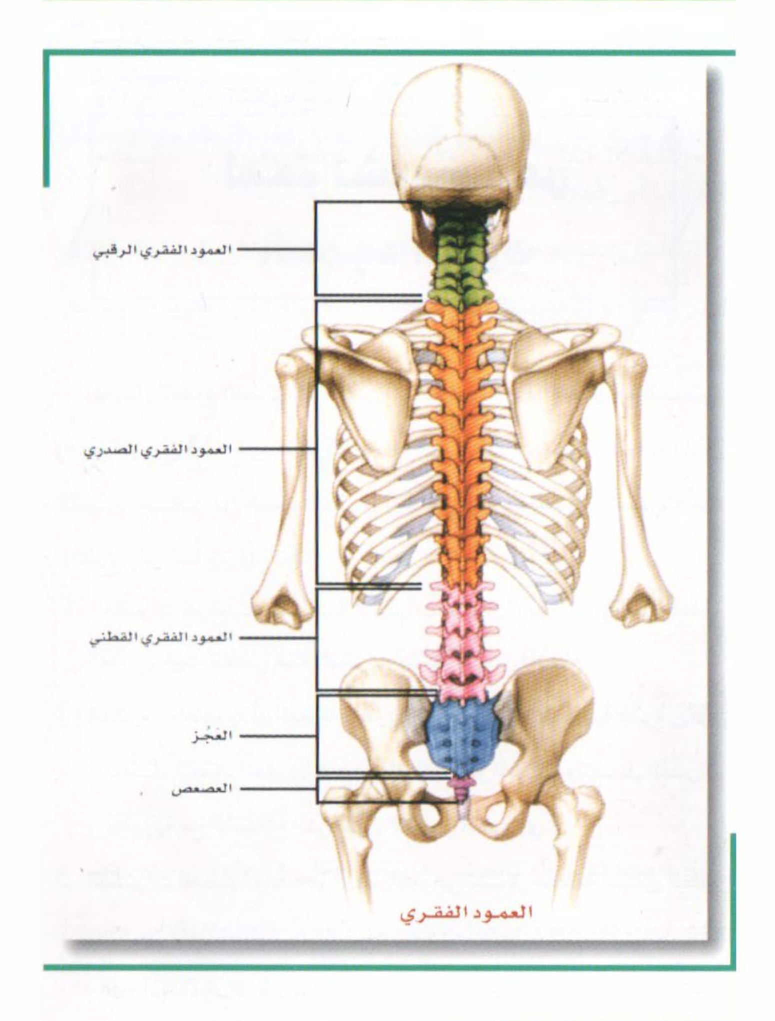
تتحسن معظم حالات ألم الظهر الحاد بالعلاج البسيط خلال شهر واحد، وقد يستمر الألم في حالات قليلة فترة طويلة ويصبح ألماً مزمناً.

## الفصل الأول

# لمحة تشريحية عن العمود الفقري

يتصل العمود الفقري في الأعلى مع الجمجمة وفي الأسفل مع الحوض، وهو يتكون من 24 فقرة متحركة إضافة إلى 7 فقرات أخرى ملتحمة تشكل القسم السفلي من العمود الفقري (العجز والعصعص) **ويقسم العمود الفقري إلى المناطق التالية:**

1. الفقرات الرقبية وعددها 7 فقرات تشكل الانحناء الرقبي للعمود الفقري حيث تنحني هذه الفقرات بشكل طبيعي للأمام.
2. الفقرات الظهرية أو العمود الفقري الصدري وعددها 12 فقرة ويكون انحناء العمود الفقري في هذه المنطقة نحو الخلف، وتتصل الفقرات الظهرية مع الأضلاع التي تكوّن القفص الصدري.
3. الفقرات القطنية وعددها 5 فقرات وهي تشكل منطقة أسفل الظهر ويكون انحناء العمود الفقري في هذه المنطقة للأمام بنفس جهة انحناء العمود الرقبي.




العمود الفقري

4. العجز المكون من 5 فقرات ملتحمة مع بعضها مشكلة قطعة عظمية واحدة مثلثية الشكل تقع تحت العمود الفقري القطني مباشرة.

5. العصعص ويتكون من 4 أو 5 فقرات ملتحمة وهو القسم الانتهائي من العمود الفقري.

تتكون كل فقرة من جسم الفقرة وهو القسم الأمامي منها ومن بروزات عظمية عديدة ندعوها النواتئ ترتكز العضلات عليها، ويوجد في مركز كل فقرة حفرة محمية بالعظم المحيط بها، وتشكل الحفر مع بعضها قناة ضمن العمود الفقري هي القناة الشوكية التي يسكنها النخاع الشوكي.

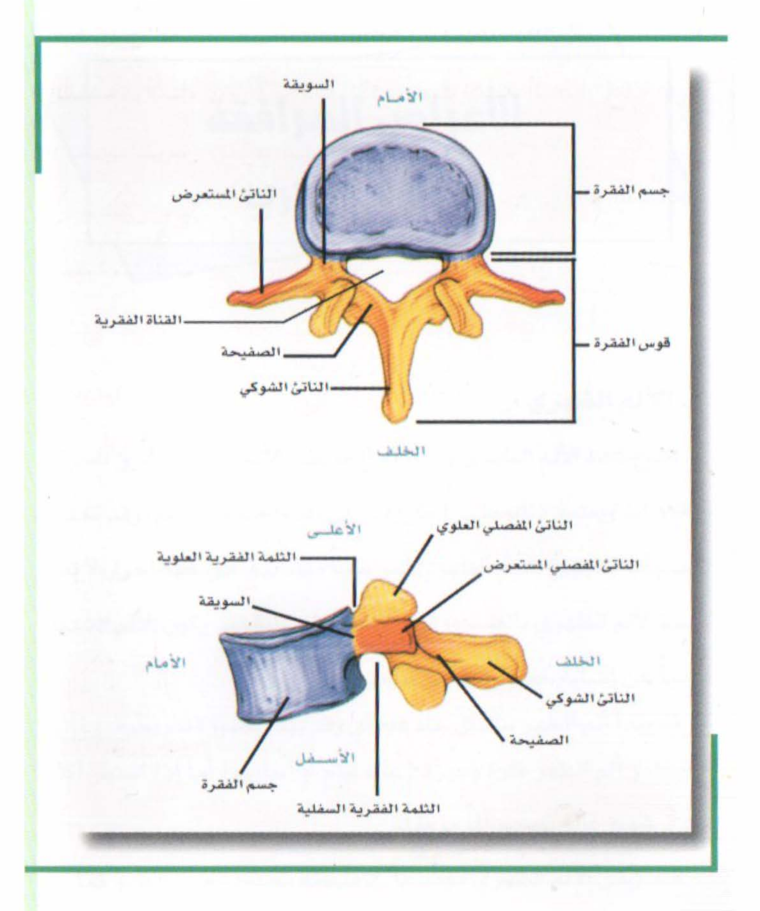
يوجد بين كل فقرتين وسادة اسفنجية اسطوانية الشكل ندعوها القرص بين الفقرات (أو الديسك)، ويتكون هذا القرص من نواة جيلاتينية طرية ندعوها النواة اللبية تتوضع في مركز القرص، ويحيط بها حلقة ليفية قوية مكونة من شرائح متوضعة بشكل متحد المركز تماماً مثل شرائح البصل، ويعتبر القرص بين الفقرات مفصلاً يسمح بحركة العمود الفقري. وهناك 23 قرصاً بين الفقرات يشكلون ثلث ارتفاع العمود الفقري ويخضعون لعمل مستمر، فهذه الأقراص هي التي تمتص الصدمات وتغيرات الضغط التي يخضع لها العمود الفقري، وتكون وظيفة الفقرات الصلبة تحويل هذه الضغوط إلى الأقراص بين الفقرات الملزمة بالتكيف مع الضغوط المختلفة،

وفي الحقيقة يؤدي تعرض القرص إلى ضغط شديد إلى تسطح النواة اللبية بغية توزيع الضغط على أكبر مساحة ممكنة، وهذا يؤدي إلى تمدد الحلقة الليفية. وأثناء الراحة يحدث العكس حيث تشتد ألياف الحلقة الليفية ويستعيد القرص ارتفاعه الطبيعي.

يسكن الحبل الشوكي ضمن القناة الفقرية التي تؤمن له مسكناً قوياً يحميه من الرضوض المختلفة، وهناك 31 زوجاً من الأعصاب الشوكية التي تخرج من النخاع الشوكي عبر الثقب بين الفقرات. ينتهي الحبل الشوكي عند الفقرة القطنية الأولى، وينقسم بعدها إلى عدة جذور عصبية تسير إلى أسفل الجسم والطرفين السفليين وتشكل ما ندعوه ذيل الفرس.

تمثل الفقرات مع بعضها وحدة متكاملة مدهشة متناسقة مع بعضها ومع البنيات المحيطة بها وهي العضلات الظهرية والأربطة الليفية القوية التي تثبت العمود الفقري وتجعل الفقرات متماسكة وإن حدوث أي خلل في الفقرات أو الأربطة أو العضلات أو الأعصاب يؤدي إلى زعزعة التوازن والتناسق وحدوث ألم الظهر.




السويقة
الأمام
جسم الفقرة
الناتئ المستعرض
القناة الفقرية
الصفيحة
قوس الفقرة
الناتئ الشوكي
الخلف
الأعلى
الناتئ المفصلي العلوي
الثلمة الفقرية العلوية
الناتئ المفصلي المستعرض
السويقة
الأمام
الخلف
الناتئ الشوكي
الصفيحة
الأسفل
جسم الفقرة
الثلمة الفقرية السفلية

الفصل الثاني

# الأعراض المرافقة للألم الظهري

## 1. الألم الظهري :

تتنوع شدة الألم الظهري بين الألم الخفيف والألم الشديد المعيق للحركة والنشاط ويعتمد ذلك على الظروف التي أدت لحدوث الألم، وقد تحدث الأسباب المختلفة للألم الظهري أعراضاً متشابهة، من جهة أخرى لا تدل شدة الألم الظهري بالضرورة على شدة الإصابة فقد يكون الألم الشديد ناجماً عن إصابة خفيفة والعكس صحيح.

قد يبدأ ألم الظهر بشكل حاد فجائي وقد يبدأ بصورة تدريجية، وغالباً ما يستمر ألم الظهر فترة وجيزة (عدة أيام أو أسابيع) أما إذا استمر أكثر من 3 شهور فإنه يصبح ألماً مزمناً.

قد يبقى الألم الظهري موضّعاً في منطقة محدودة من الظهر كما هو الحال في الألم الناجم عن إصابة عضلات الظهر أو الأربطة الليفية، وقد

يمتد أحياناً إلى مناطق أخرى بعيدة كالساقين مثلاً أو الورك وغالباً ما يكون ناجماً في هذه الحالة عن أذية في الغضروف بين الفقرات سبّبت تخريشاً للأعصاب المجاورة.

### 2. ألم عرق النسا Sciatica:

هو الألم الذي يحدث على طول العصب الوركي (وهو أكبر عصب في الجسم) الذي يسير من أسفل الظهر إلى الإلية والوجه الخلفي للطرف السفلي، وينجم ألم عرق النسا عن انضغاط الجذور العصبية المشكّلة للعصب الوركي بسبب انفتاق القرص القطني أو انزلاق الفقار أو تضيق مسكن العصب أو تنكسه.

**ويتميز هذا الألم بما يلي:**

(1) يحدث الألم في الورك أو في جزء من الساق.

(2) يترافق عادة مع تنميل وخدر في أماكن معينة من الساق.

(3) قد يترافق مع الضعف العضلي أو صعوبة حركة الساق أو القدم.

(4) يتوضع عادة في جهة واحدة.

(5) يزداد الألم بالجلوس أو الوقوف المديد وقد يزداد بالعطاس أو السعال.

قد تكون الأعراض السابقة مترافقة مع ألم الظهر أو تكون لوحدها. ورغم أن ألم عرق النسا قد يكون شديداً جداً فإنه نادراً ما يسبب أذية عصبية دائمة، وتتحسن معظم الحالات خلال أسبوعين أو أكثر.

### 3. التنميل :

يشعر المريض بالتنميل عندما لا تنتقل النبضات العصبية بشكل مناسب من الجلد إلى الدماغ، وقد يحدث التنميل عند المريض المصاب بألم الظهر ويدل دوماً على وجود درجة معينة من أذية العصب أو النخاع، ويستحق وجوده اهتماماً خاصاً وسريعاً. أما أشيع أسباب التنميل فهي انضغاط الجذور العصبية الناجم عن انفتاق النواة اللبية، وتضيق القناة الشوكية التي يسكنها النخاع الشوكي.

### 4. الضعف العضلي :

يحدث ضعف العضلات عندما لا تنتقل الإشارات العصبية بشكل ملائم من الدماغ إلى العضلات، وأشيع سبب لضعف العضلات عند المريض المصاب بألم الظهر هو قلة الحركة وعدم النشاط لأن وضعية المريض ومشيته وحجم خطوته كل ذلك يؤثر على عضلات منتصف وأسفل الظهر، وإن وجود ألم ظهري يجعل المريض مضطراً لاتخاذ وضعيات مختلفة وتقليل حركته ونشاطه لتخفيف الألم قدر الإمكان وهذا ما يؤثر على العضلات ويضعفها.

### 5. الاعتلال الجذري :

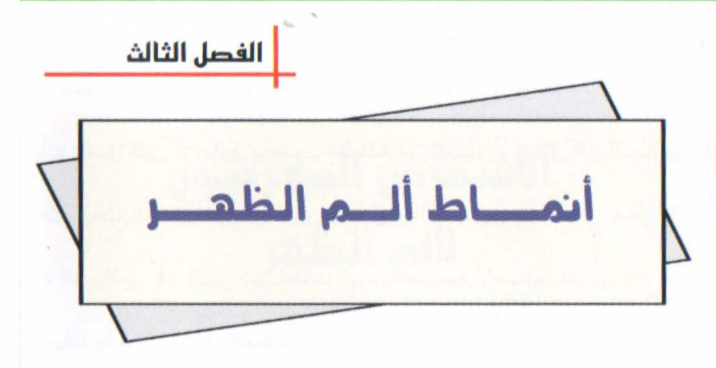
يقصد الأطباء بهذا التعبير الألم والأعراض الأخرى المرافقة (التنميل، الخدر، ضعف العضلات في الذراعين أو الساقين) الناجمة عن مشاكل في

جذور الأعصــاب، وينجم الاعتلال الجذري عن انضــغاط أو تخريش جذور الأعصــاب التي تخرج من النخاع الشـوكي عبر الثقوب بين الفقرات بسبب انفتــاق النــواة اللبية أو حدوث تبدلات تنكسـية في العمـود الفقري القطني تـؤدي لالتهاب وتخريش جذور الأعصــاب. يؤدي اعتلال جذور الأعصــاب إلى الألم والتنميـل اللذيـن يشـعر بهما المريض في المنطقة من الـذراع أو الساق التي تتعصب بالجذر العصبي المصاب، ويستطيع الطبيب عند فحص المريض تحديـد منطقـة الألم والتنميل والضـعف العضـلي وبالتالي يمكن تحديد مكان الجذر العصبي المصاب.

تؤدي إصابة الجذور العصبية المكوّنة للعصب الوركي لحدوث نمط خاص من الاعتلال الجذري ندعوه ألم عرق النسا (راجع سابقاً).



الفصل الثالث



# أنماط ألم الظهر

## الألم الظهري الحاد :

يوصف هذا الألم عادة بأنه ألم حاد جداً أو ألم كليل يشعر به المريض أسفل الظهر عادة، وقد يكون أشد في منطقة معينة (مثلاً أشد في الجانب الأيمن من الظهر مقارنة مع الجانب الأيسر)، وقد يكون متقطعاً لكنه ثابت عادة، وينجم غالباً عن أذية أو رض على الظهر وقد لا يكون له سبب واضح أحياناً. يتحسن معظم المرضى حتى لو كان الألم شديداً ويشفون بشكل كامل خلال 6-8 أسابيع.

## الألم الظهري المزمن:

وهو ألم الظهر الذي يستمر أكثر من ٣ شهور، ويوصف هذا الألم عادة بأنه عميق كليل أو حارق يصيب منطقة من الظهر أو ينتقل إلى الساقين، وقد يحدث لدى المريض حس الحرق أو التنميل أو إحساس بوخز الإبر في الساقين، قد تكون النشاطات اليومية صعبة أو مستحيلة. ويزداد الألم أحياناً عند السعال أو العطاس.



الفصل الرابع

# الأشخاص المعرضون لألم الظهر

1. الأشخاص الذين تقتضي طبيعة عملهم الوقوف أو الجلوس لفترات مديدة (عمال المخابز، السائقون، النجارون).
2. الأشخاص الذين يقومون بأعمال مجهدة (العتّالون، عمال البناء).
3. الأشخاص الذين يعملون أعمالاً تعرضهم لكمية كبيرة من الإهتزاز (عمال الحفريات).
4. الأشخاص الذين يرفعون الأشياء الثقيلة بطريقة خاطئة دون أن يكون لديهم تثقيف أو تدريب حول طريقة الرفع الصحيحة.
5. الأشخاص الخاملون الذين لا يمارسون أي نوع من الرياضة حيث تكون عضلات البطن والظهر عندهم مرتخية مما يعرضها ويعرض مفاصل الظهر للإجهاد عند القيام بأدنى جهد.
6. النساء الحوامل.
7. الأشخاص المدخنون يتعرضون لآلام الظهر بنسبة أكبر من غير المدخنين.

الفصل الخامس

# أسـباب آلام الظهـر

يمكن لآلام الظهر أن تصيب أي منطقة من العمود الفقري ولكن منطقة أسـفل الظهر هي الأكثر إصـابة لأنهـا تحمل معظم ثقل الجسـم وتتعرض لضغوط كبيرة خاصة عند حمل شيء ما أو رفعه.

**وهناك العديد من البنيات في الظهر يمكن أن تسبب الألم وهي:**

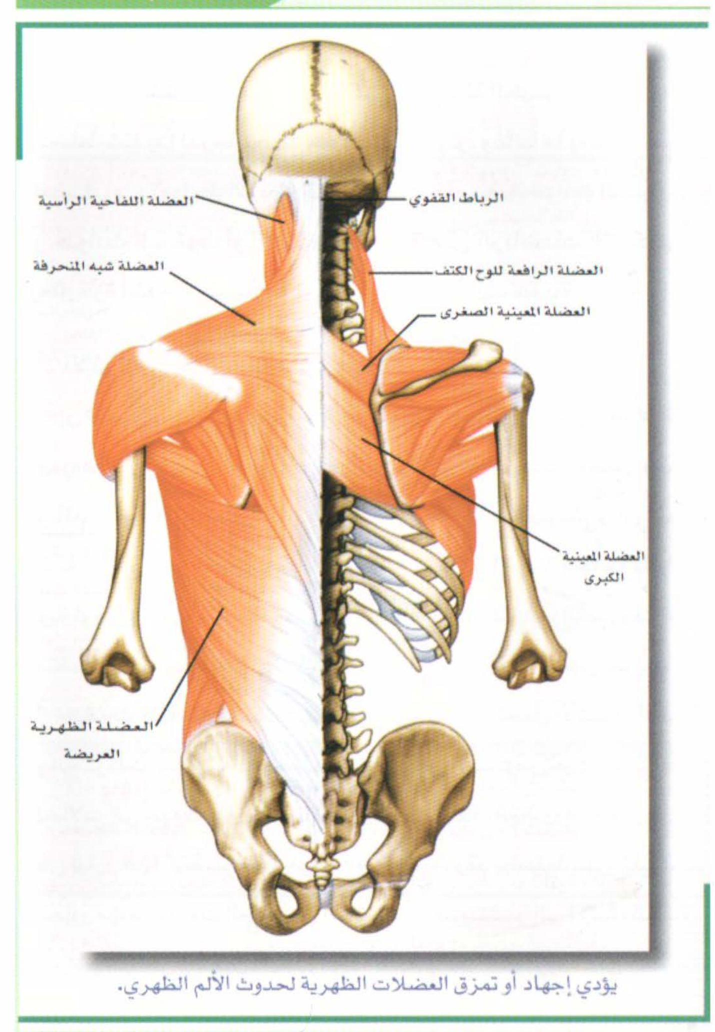
1. جذور الأعصاب الكبيرة التي تذهب للساقين والذراعين.
2. الأعصاب الصغيرة التي تعصب العمود الفقري.
3. عضلات الظهر.
4. الأقراص بين الفقرات.
5. الفقرات والأربطة والمفاصل.

أهم أسباب ألم الظهر هي:

## 1. التمزق العضلي :

يعتبر التمزق العضلي أو إجهاد العضلات الظهرية أشيع أسباب ألم الظهر، فرغم حجم وقوة عضلات الظهر فإنه يمكن أن تتمزق فيها بعض الألياف العضلية نتيجة لحمل الأشياء الثقيلة بطريقة خاطئة أو بسبب تطبيق قوة مفاجئة على عضلات الظهر قبل أن تكون مستعدة للنشاط (القيام بحركات انفتال فجائية، أذيات الرياضة)، ويرافق تمزق الألياف العضلية تمزق في الأوعية الدموية الصغيرة داخل الجزء المصاب من العضلات، وهذا يؤدي لتجمع الدم تدريجياً ضمن العضلة وقد تمضي عدة ساعات قبل أن يصبح الدم كافياً للتخريش وإحداث الألم الظهري، وهذا يفسر لماذا يتحمل معظم الناس إنهاء أعمالهم ولا يعانون من ألم ظهري شديد إلا بعد عدة ساعات.

يؤدي تمزق الألياف العضلية إلى حدوث الألم مع تورم العضلة وتشنجها وقد يكون الألم شديداً جداً حتى لو لم تكن الأذية خطيرة. إن تروية العضلات جيدة بصورة عامة وهي تؤمن لها المواد الغذائية والبروتينات اللازمة للشفاء ولذلك فإن معظم حالات التمزق العضلي تشفى سريعاً (خلال 2 يوم - 2 أسبوع).




يؤدي إجهاد أو تمزق العضلات الظهرية لحدوث الألم الظهري.

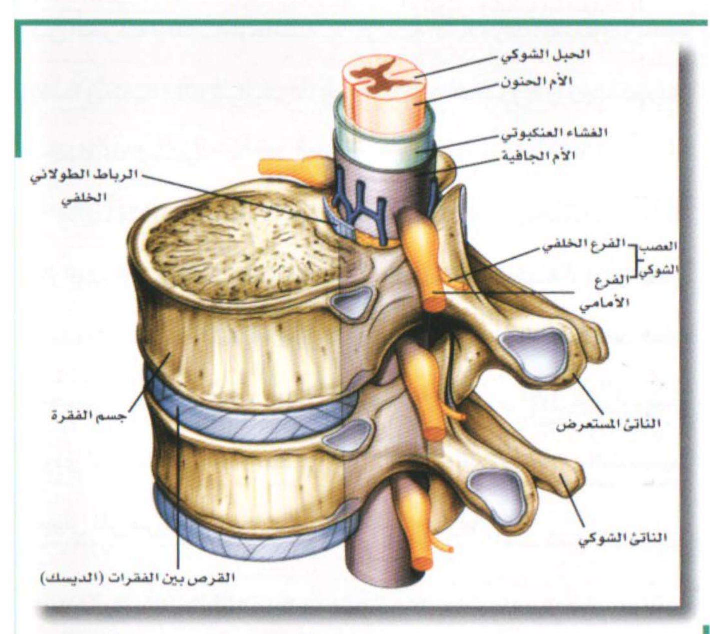
### 2. الالتواء :

وهـو التمطـط الزائد لواحد أو أكـثر من أربطة الظهـر ، وقد يكون هذا التمطط شـديداً لدرجة يحدث معها انقطاع للوتر ، وغالباً ما يحدث التمزق العضـلي مـع تمطـط الأربطة بنفس الوقت خاصـة في حوادث السـيارات أو حـوادث السـقوط أو الأذيـات الناجمـة عـن الرياضـات الاحتكاكيـة (مثل كرة القدم أو المصارعة).

### 3. الانزلاق الغضروي (الديسك):

إن التسمية العلمية لهذه الحالة هي انفتاق النواة اللبية وهي حالة شائعة ومعروفة بين الناس باسـم الانزلاق الغضـروي أو الديسـك، وتعتبر سـبباً شـائعاً نسبياً لآلام الظهر خاصة الآلام المزمنة. ونذكر مرة أخرى أن النواة اللبية أو الغضروف كما يسميه الناس مادة جيلاتينية لزجة محاطة بألياف قوية توجد في منتصـف القرص بين الفقرات، ويساعد هذا الغضروف على امتصاص الصدمات وتسهيل الحركة ويشبه عمله عمل النابض تقريباً.

ويحدث الانزلاق الغضـروي (الديسـك) نتيجة لحمل الأشـياء الثقيلة أو الحـركات المفاجئـة في العمـود الفقـري أو الرضـوض حيث تـؤدي هذه الحالات إلى حدوث فتق في الطبقة الليفية المحيطة بالغضروف مما يساعد على تبارز هذا الغضـروف وخروجه من مكانه، وقد يضـغط على العصـب المجاور مؤدياً لحدوث ألم أسـفل الظهر الذي قد ينتشـر إلى الإلية والسـاق ويترافق مع حس التنميل والخدر، وإذا ضـغط هذا الغضروف على العصب الوركي دعيت هذه الحالة بألم عرق النسا.




يوضح هذا الشكل الفقرات وكيفية خروج الأعصاب من خلالها، وأن خروج الغضروف (الدسك) من بين الفقرات نحو الجانب أو الخلف سوف يضغط على الأعصاب.

يكـون الألم النـاتج عـن الانـزلاق الغضـروفي شـديداً عـادة ويـزداد بالسـعال والعطاس والانحناء للأمـام وفي كثير من الأحيـان يمنع المريض عـن الحركـة والنشـاط خاصـة في المرحلـة الحادة وقـد يمنعه مـن النوم أيضـاً ويعتمـد ذلك كلـه على درجـة الانزلاق الغضـروفي ودرجـة تخريش أو انضغاط العصب.

غالبـاً مـا يحدث الانزلاق الغضـروفي بـين الفقرتين القطنيتـين الثالثة والرابعـة أو بـين الفقرتـين القطنيتـين الرابعة والخامسـة أو بـين الفقرة القطنية الخامسة والفقرة العجزية الأولى، ويؤدي ذلك إلى انضغاط الجذر العصبي القطني الرابع أو القطني الخامس أو العجزي الأول على الترتيب. ويؤدي انضـغاط كل جذر عصبي إلى أعراض خاصة به ويمكن للطبيب بعد فحص المريض معرفة مكان الانزلاق الغضروفي غالباً.

### 4. تضيق القناة الفقرية :

تحـدث هـذه الحالة عند الأشـخاص فـوق عمر 50 عاماً حيث تصبـح القناة الفقرية التي يسـكنها النخاع الشـوكي متضـيقة، وغالبـاً ما يحدث ذلـك نتيجة لتبدلات تنكسـية في مفاصـل العمـود الفقري وخاصـة عندما ينجـم عنها تكـوّن زوائد عظمية (ندعوها المناقير العظمية) حول مفاصـل

العمود الفقري. تؤدي هذه المناقير مع سماكة الأربطة داخل القناة الفقرية إلى تضيق المساحة المتوفرة للنخاع الشوكي والأعصاب مما يسبب انضغاط الحبل الشوكي والأعصاب الناشئة منه.

تسبب هذه الحالة ألما ظهرياً مع ألم في الفخذ أو الساق ويسوء الألم بعد المشي أو الوقوف المديد، كما يحدث ضعف في عضلات الساق عند المريض. إذا كانت الأعراض شديدة ومستمرة وغير مستجيبة للمعالجة المحافظة (المسكنات، المعالجة الفيزيائية) فإننا نلجأ للجراحة لإزالة الضغط عن الحبل الشوكي.

## 5. انزلاق الفقار :

يحدث في هذه الحالة انزلاق فقرة من الفقرات نحو الأمام على الفقرة التي تحتها، ويحدث ذلك نتيجة لالتهاب المفاصل أو الرضوض التي يتعرض لها العمود الفقري، وقد تكون هذه الحالة موجودة منذ الولادة. قد لا يسبب انزلاق الفقار أي أعراض وقد يسبب ألماً ظهرياً مع يبوسة الظهر، وقد يحدث ألم في الفخذ أو الإلية إذا سبب الانزلاق ضغطاً على الجذور العصبية. تعتمد المعالجة على شدة الأعراض فقد تكون التمارين الخفيفة والمسكنات والمعالجة الفيزيائية كافية وقد نلجأ للجراحة في الحالات الشديدة.

### 6. التهاب الفقار المقسط :

وهو نوع من التهاب المفاصل يصيب العمود الفقري بشكل رئيسي ويؤدي إلى يبوسته وانعدام حركته، وينجم عن التهاب فقرة أو أكثر ويؤدي إلى التهاب الأربطة والأوتار التي تربط الفقرة. يشتكي المريض من ألم الظهر مع اليبوسة وانحناء العمود الفقري للأمام. تبدأ اليبوسة والألم عادة في الحوض وأسفل الظهر وينتشران للأعلى على طول الظهر حتى العنق.

### 7. هشاشة العظام وكسور الفقرات :

تحدث هشاشة العظام عند النساء خاصة بعد سن اليأس حيث تنقص الكثافة العظمية وتصبح العظام هشة وضعيفة وسهلة الكسر عند تعرضها لأدنى رض. تكون الأعراض خفية عادة وقد لا تكشف الحالة إلا عند حدوث كسر عظمي. قد تحدث كسور في الفقرات مسببة ألماً عظمياً وتشوهاً في العمود الفقري، كذلك قد تحدث كسور الورك والمعصم.



تعتبر هشاشة العظام من الأسباب الهامة لألم الظهر عند النساء خاصة بعد سن اليأس.

## 8. الحمل :

راجع فقرة آلام الظهر عند الحامل.

## 9. أسباب أخرى للألم الظهري :

مثل الالتهابات والأورام... إلخ (انظر الجدول 1).

الجدول (1): أسباب الألم الظهري.

| الأسباب الميكانيكية: |
| --- |
| 1. انفتاق النواة اللبية (الديسك). |
| 2. انزلاق الفقار. |
| 3. تضيق القناة الفقرية. |
| **الأسباب الالتهابية:** |
| 1. التهاب الفقار المقسط. |
| 2. التهاب المفصل العجزي الحرقفي. |
| 3. السل. |
| 4. التهاب العضلات الفيروسي. |
| 5. الحمى المالطية والتهاب المجاري البولية. |
| **أسباب استقلابية:** |
| 1. هشاشة العظام. |
| 2. تلين العظام. |
| 3. فرط نشاط جارات الدرق. |
| 4. داء باجيت. |

**أسباب ورمية:**

1. الانتقالات الورمية إلى الظهر (مثل ابيضاض الدم).
2. أورام العظام.
3. أورام النخاع الشوكي.

**الرضوض:**

1. كسور الفقرات.
2. التمزق العضلي.

**أسباب أخرى:**

1. القرحة الهضمية.
2. أمراض البنكرياس.
3. أمراض الكلية.
4. أمراض الأمعاء.
5. الأمراض النسائية (أمراض المبيض، متلازمة ما قبل الطمث).
6. الأسباب النفسية.

الفصل السادس

# الأعراض والعلامات الإسعافية وطرق التشخيص

## الأعراض والعلامات الإسعافية :

يجب مراجعة الطبيب فوراً في الحالات التالية :

1. الألم المفاجئ الذي يعيق الحركة.
2. الألم الشديد الذي يستمر أكثر من أسبوع.
3. الألم المزمن الذي أصبح لا يستجيب على المسكنات العادية.
4. الألم الذي ينتشر إلى الساق (يقترح ذلك وجود انضغاط عصبي).
5. وجود احمرار أو تورم في الظهر.
6. وجود ضعف أو تنميل أو خدر في الساقين مصاحب للألم الظهري.
7. الألم الظهري الناجم عن السقوط من مكان عال لاستبعاد وجود الكسور.
8. شكوى المريض من فقدان الوزن أو التعرق الليلي.

9. وجود قصة سرطان سابقة عند المريض (نخشى من انتقال السرطان إلى الظهر).
10. الأطفال المصابون بألم الظهر.
11. النساء المصابات بالألم الظهري بعد سن اليأس.
12. الإحساس بيبوسة الظهر صباحاً وعدم القدرة على النهوض من الفراش والحركة بشكل طبيعي إلا بعد فترة زمنية.

## التشخيص

1. الاستجواب:

يتم تشخيص سبب ألم الظهر من قبل الطبيب، ويتم ذلك بعد استجواب المريض والحصول على القصة المرضية المفصلة التي تبين كيفية حدوث الألم وبدايته والظروف التي أدت لحدوثه. كما يسأل الطبيب المريض عن صفات هذا الألم الظهري ومكان توضعه وانتشاره إلى أماكن أخرى (كالساق أو الإلية) ويستفسر عن وجود أعراض مرافقة كالخدر والتنميل والحمى وفقدان الوزن والتعرق...إلخ.

2. الفحص السريري:

يتم فحص المريض فحصاً سريرياً كاملاً، ويتم التركيز على الظهر والفقرات. كما يُجرى فحص عصبي دقيق وتُحدد مناطق فقد الحس أو الخدر أو التنميل. وفي نهاية الفحص يكون الطبيب قادراً على تشخيص سبب ألم الظهر غالباً.

### 3. الفحوص المخبرية والاستقصاءات التصويرية :

- الأشعة السينية (أشعة X): قد تكشف أحياناً وجود كسر أو هشاشة عظام أو مناقير عظمية..إلخ.
- التصوير الطبقي المحوري CT-Scan: الذي يعطي صوراً تفصيلية للعمود الفقري بمساعدة الكومبيوتر.
- التصوير بالرنين المغناطيسي (المرنان MRI): يستخدم لرؤية التركيب الداخلي لأجزاء الجسم ومنها العظام والغضاريف والأعصاب.




صورة بالمرنان تظهر انفتاق النواة اللبية على مستوى الفقرة القطنية الثالثة - الرابعة والرابعة - الخامسة.

تصوير النخاع الظليل: ويتم فيه حقن مادة ظليلة ضمن القناة الشوكية ثم تُصوَّر هذه القناة بحثاً عن أي شذوذ أو تضيق فيها.



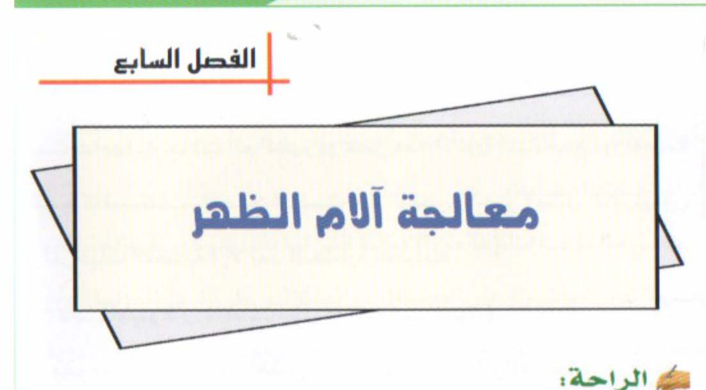
مسح العظام: يتم فيه حقن كمية صغيرة من مادة ظليلة عن طريق الوريد ثم يُجرى مسح للمنطقة المرادة ويتم البحث عن هذه المادة الظليلة التي تتركز في المناطق التي يكون فيها النشاط العظمي عالياً (مناطق الأورام أو الالتهاب).

تخطيط العضلات الكهربي: يجرى في حالات خاصة.

إن نوع الفحص أو التصوير المطلوب يقرره الطبيب فقط اعتماداً على حالة المريض وقصته المرضية وفحصه السريري، وفي الحقيقة إن 10% فقط من حالات ألم الظهر الحاد تحتاج إلى وسائل تشخيصية خاصة.

إن ألم الظهر الناجم عن التمزق أو التشنج العضلي (وهو أشيع الحالات) لا يعطي موجودات نوعية على الصور الشعاعية، والحقيقة إن تشنج عضلات الظهر يشاهد مرافقاً لمعظم الحالات المسببة لألم الظهر.

الفصل السابع



# معالجة آلام الظهر

## الراحة:

كانت التوصيات الطبية تركّز على موضوع الراحة المطلقة في الفراش فترة طويلة من الزمن (2-3 أسابيع) للسماح بشفاء ألم الظهر، ولكن التوصيات الحديثة تركّز على موضوع الراحة النسبية فقط حيث تبين من الدراسات الحديثة أن البقاء في الفراش فترة طويلة من الزمن يمكن أن يعيق الشفاء ويجعل العضلات أضعف وأكثر تشنجاً وألماً، كما يؤدي البقاء في الفراش إلى فقد الكالسيوم من العظام، لذلك يتم في معظم حالات ألم الظهر الراحة في الفراش لمدة يومين أو ثلاثة فقط ثم يوصى المريض بالحركة والنشاط ضمن حدود معينة مع الطلب منه تجنب النشاطات التي تجعل ألم الظهر أسوأ مثل رفع الأشياء الثقيلة أو الانحناء أو الانفتال أو الوقوف المديد أو الجلوس فترة طويلة.

وبالطبع هناك حالات من ألم الظهر يحددها الطبيب تحتاج إلى راحة مطلقة (كسور الفقرات مثلاً) وخطط علاجية خاصة...

## المعالجة الدوائية:

هنـاك مجموعـة مـن الأدويـة المسـكنة والمضـادة للالتهـاب يمكـن استخدامها في حالات ألم الظهر، وبعض هذه الأدوية تستخدم دون وصفة طبيـة كالمسـكنات في حـين لا يسـتخدم البعض الآخـر (مثـل الكورتيزون أو المرخيات العضلية) إلا بعد استشارة الطبيب.

### 1. الأسيتامينوفين (السيتامول – الباراسيتامول):

وهو مفيد جداً ويعتبر أفضل المسكنات بسبب تأثيراته الجانبية القليلـة، يعمل على تسـكين الألم من خـلال تأثيره المباشـر على الدماغ حيـث يقفـل مكان اسـتقبال الألم في الدمـاغ، وهو لا يسـبب الإدمان وليس لـه تأثـيرات هضـمية ولكـن يجـب الانتبـاه في حـال وجـود مرضـ كبدي لأن الأسيتامينوفين يطرح عن طريق الكبد.

### 2. الأسبرين:

وهو دواء شـائع مسكن له تأثيرات مضادة للالتهاب، لكنه غير مناسب للمرضـى المصـابين بآلام معدية أو القرحة، كما لا يعطى للأطفال بسـبب إمكانية حدوث متلازمة راي (تنخر في الكبد).

### 3. مضادات الالتهاب غير الستيروئيدية:

وهي عديدة جداً وشائعة الاستخدام ومنها الديكلوفينات والإندوميتاسين والكيتوبروفن والنابروكسين ولها أسماء تجارية كثيرة ومختلفة.

ومن سيئاتها أنها تؤدي إلى آلام المعدة لذلك يجب أن تؤخذ دوماً بعد الطعام للتقليل من تأثيراتها الهضمية غير المرغوبة، وهناك جيل جديد منها لا يؤثر على المعدة والجهاز الهضمي.

4. المرخيات العضلية:

وهي مجموعة متنوعة من الأدوية التي لها تأثير مركّن على الجسم، وهي لا تعمل مباشرة على العضلات وإنما تؤثر على الدماغ، ولها أنواع عديدة أشهرها الديازبام (الفاليوم) والميدازيبام... الخ. وهذه الأدوية لا تؤخذ إلا باستشارة الطبيب مع التقيد بالجرعة والمدة وطريقة الإعطاء التي يحددها الطبيب.

5. الكورتيزون ومشتقاته:

تدعى هذه الأدوية بالستيروئيدات القشرية، وهي ذات تأثير مضاد للالتهاب وتستخدم لفترة قصيرة عادة (1-2 أسبوع) ثم يتم تخفيفها تدريجياً، لا تستخدم عند السكريين (تؤدي لارتفاع سكر الدم) كما لا تستخدم في حال وجود التهاب فعال (التهاب الجيوب مثلاً أو التهاب المجاري البولية) لأنها تسيء للالتهاب. ومرة أخرى هذه الأدوية يصفها الطبيب فقط ولا تؤخذ إلا بناءً على استشارة طبية ويتم التقيد بالجرعة وطريقة الإعطاء.

قد يؤدي الكورتيزون أو مشتقاته عند الاستخدام المديد لحدوث هشاشة العظام وقرحات المعدة وزيادة الوزن والشعرانية.. الخ.

## العلاج الفيزيائي (العلاج الطبيعي):

### 1. العلاج بالبرودة (الكمادات الباردة أو كمادات الثلج):

تستخدم البرودة خلال اليومين الأوليين للإصابة (48 ساعة) ويتم ذلك بوضع كيس من الثلج على منطقة الألم الظهري لمدة 5-6 دقائق في كل مرة وهذا يؤدي إلى تخفيف الالتهاب والتورم الحادثين بعد الأذية خاصة أن معظم آلام الظهر تترافق مع نوع معين من الالتهاب، وإن تخفيف الالتهاب يعطي شعوراً بالراحة مع تسكين الألم، كما تؤدي البرودة أيضاً إلى تبطيء السيالات العصبية الواردة من المنطقة المصابة وبالتالي تخفيف الألم.

**وهناك بعض المحاذير التي يجب الانتباه إليها وهي:**

(1) لا تطبق الثلج مباشرة على الجلد بل تأكد من وجود حاجز واقٍ بين جلد الظهر والثلج (مثلاً يلف الثلج بمنشفة ثم يوضع على مكان الأذية).

(2) لا يستخدم الثلج عند المرضى المصابين بالتهاب المفاصل الروماتيزمي أو المرضى الذين لديهم ارتكاسات تحسسية للبرودة أو عند المرضى المصابين بالشلل.

**أما طريقة إجراء الكمادات الباردة فهي كما يلي:**

(1) يستلقي المريض على بطنه بوضعية مريحة مع وضع وسادة تحت الوركين لتخفيف الضغط عن منطقة الألم.

(2) توضع كمية من الثلج في كيس ويلف الكيس بمنشفة أو كمادة وتوضع على منطقة الألم مع التركيز على مساحة حوالي 15 سم حول المنطقة التي يشعر بها المريض بالألم.

(3) يمكن إجراء الكمادات الباردة 3 مرات يومياً وتستغرق كل جلسة حوالي 5-6 دقائق.

(4) يمكن إشراك التدليك (المساج) مع الكمادات الباردة وهذا يسرّع ويساعد على الشفاء.

### 2. المعالجة بالحرارة (الكمادات الحارة):

بصورة عامة تفيد الكمادات الباردة فائدة عظمى خلال الـ48 ساعة الأولى بعد الأذية وبعد ذلك تصبح الحرارة (الكمادات الحارة أو كيس الماء الحار أو زجاجات الماء الساخن) أكثر فائدة في شفاء الأذية.

كما تفيد الحمامات الساخنة في المساعدة على الشفاء بسبب إرخاء العضلات المتشنجة وزيادة التروية الدموية وتسكين الألم.

يجب الانتباه عند استخدام الحرارة من حدوث حروق الجلد، كما يجب الانتباه إلى عدم النوم مع وجود الكمادات الساخنة على الظهر.

### 3. التدليك (المساج):

أظهرت الدراسات الحديثة أن التدليك يخفف ألم أسفل الظهر ويحسن مجال حركة العمود الفقري ويساعد على الاسترخاء والنوم. كما يفيد التدليك في تحسين الدوران الدموي الذي يساهم بدوره في سرعة شفاء العضلات المتأذية، وتبين أيضاً أن التدليك يزيد مستوى الإندروفينات Endorphins وهي مواد كيماوية ينتجها الجسم، لها فعالية قوية في تسكين الألم.

تحتاج معظم العضـلات المتشـنجة إلى 4 جلسـات على مدى 6 أسابيع للوصـول إلى أفضـل تأثـير. وإذا كان الألم الظهري شـديداً جداً فينصـح بمراجعة الطبيب قبل البدء بالتدليك.

نحصـل على أفضـل النتائج عند إشـراك التدليك مـع المعالجة الطبية كالأدوية.

4. المعالجة العصبية العضلية:

وهـي أحـد أنـواع المعالجـة الفيزيائيـة وتجرى بالضـغط علـى مناطق التشنج العضلي بالأصابع أو المرفق أو البراجم مع الإبقاء على الضغط لمدة 10-30 ثانية.

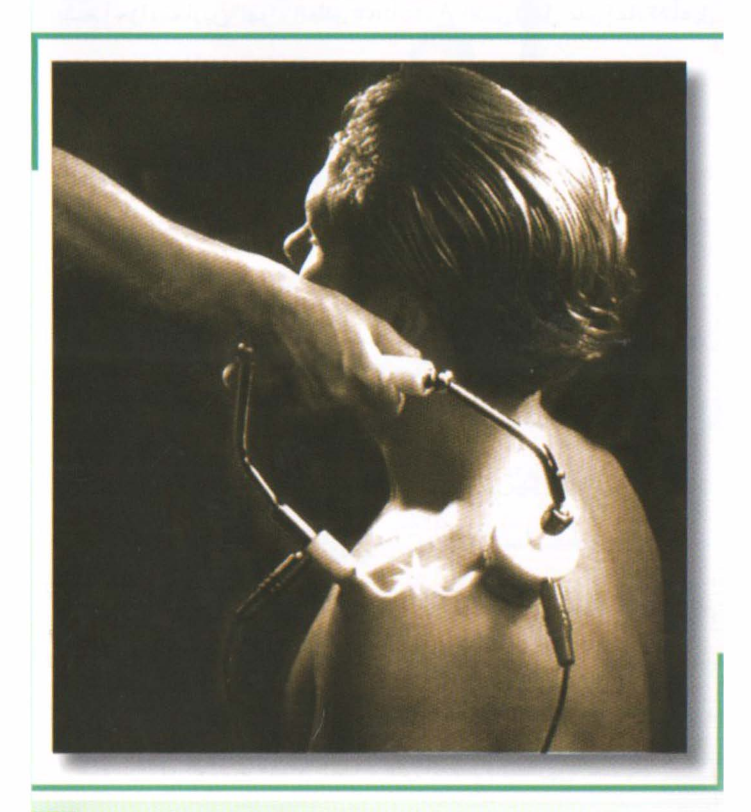
تكون العضـلات المتشـنجة مؤلمة عند اللمس لذلك فـإن تطبيق المعالجة العصـبية العضـلية سـيكون مؤلماً في البداية لكنه يؤدي إلى تخفيف تشـنج العضلات والسـماح بوصول كمية كافية من الدم والأكسجين إليها والسماح بالتخلص من حمض اللبن المسبب للشعور بالألم. ومن المهم جداً في المرحلة الأولى للمعالجـة التواصـل الـكافي مـع المعالـج الفيزيائي لتحديـد مقدار الضغط اللازم ومدى حدوث التحسن، ويقوم المعالج الفيزيائي بالاستجابة تبعاً لتعاليم المريض ومن المهم جداً ألا يكون الضغط مؤلماً جداً.

5. العلاج المائي:

ويتم ذلك باستخدام الحمامات والعيون المعدنية وحمامات السباحة.

### 6. التنبيه الكهربي للأعصاب:

يتم فيه تنبيه الأعصــاب من خلال وضــع قطب كهربي على الظهر مما يســاعد على تخفيف الألم ويمكن اســتخدام التيار الكهربي من خلال الإبر الصينية.



### 7. التمارين الرياضية:

تعتبر التمارين الرياضية أساسية في الوقاية من ألم الظهر وفي علاج ألم الظهر المزمن، وينصح الخبراء بالراحة لمدة 2-3 أيام فقط ثم يبدأ المريض بإجراء تمارين رياضية خفيفة حسب خطة يضعها الطبيب وتحت إشرافه. ويتم إجراء تمارين الهواء الطلق Aerobics التي تعمل على إعادة تأهيل الظهر والمحافظة عليه وتقوية عضلاته والإقلال من الألم وتخفف من تكرار نوب ألم الظهر كما تبقي المريض أكثر فعالية ونشاطاً.

**وأهم تمارين الهواء الطلق التي يمارسها المريض ولا تسبب ضغطاً على أسفل الظهر هي:**

1. المشي:

يعتبر المشي بصورة عامة رياضة ممتعة ولطيفة جداً على الظهر ومن المفيد جداً المشي حوالي 2-3 أميال 3 مرات أسبوعياً.

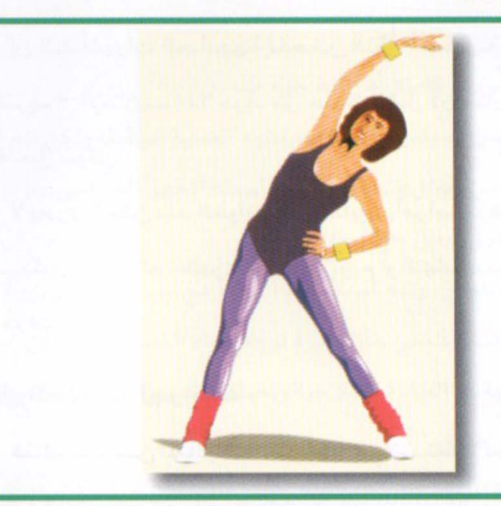
2. استعمال الدراجة الثابتة:

إذا كان المشي مؤلماً فإن الدراجة الثابتة مفيدة.

3. إجراء التمارين الرياضية في الماء:

يفيد إجراء التمارين الرياضية في الماء في تخفيف وزن الجسم ويسمح للعمود الفقري بالحركة أكثر مع تخفيف الألم وحالما تتحسن الحالة ينتقل المريض إلى التمارين الأرضية. وتفيد هذه المعالجة في حالات الألم الشديد وعدم القدرة على القيام بالتمارين العادية.

وهنـاك مجموعـة كبيرة مـن التمارين الرياضـية التي تقوي عضـلات الظهـر والفخذ وتخفف من نسـبة حـدوث آلام الظهر (راجع لاحقاً فصـل التمارين الرياضية).



## حقن الكورتيزون فوق الجافية :

قد يلجأ الطبيب لهذا النوع من العلاج إذا فشـلت الطرق السـابقة وكان الألم الظهري شـديداً حيث يحقن الكورتيزون أو أحد مشـتقاته في المسافة فـوق الجافية في الفـراغ الذي يقع بين الأم الجافية (وهي الكيس الخارجي للسـحايا التي تغلف النخاع الشوكي) والجدار العظمي، وهذه المسافة مليئة بالأوعية الدموية الصغيرة والشحم.

تستغرق عملية الحقن 15-30 دقيقة وتستخدم فيها الأشعة (التنظير الشعاعي) كدليل للإبرة المستخدمة في الحقن. ويراقب المريض لمدة 15-20 دقيقة بعد الحقن.

إن التأثيرات الجانبية للحقن فوق الجافية قليلة ونادرة (النزف – الإنتان ...) ولا خوف من حدوث الشلل لأن مكان الحقن لا يوجد فيه حبل شوكي.

لا يجرى الحقن عند الحوامل أو المصابين بأمراض نزفية أو في الحالات التي يكون فيها الألم الظهري ناجماً عن ورم أو التهاب. يمكن تكرار الحقن 3 مرات سنوياً.

## المعالجات الجراحية :

هناك عدد من المعالجات الجراحية التي تستخدم لعلاج آلام الظهر، ويعتبر العلاج الجراحي آخر الحلول ولا نلجأ له عادة إلا بعد فشل الاستجابة للمعالجات المحافظة، وبالطبع إن الطبيب هو وحده الذي يقرر متى نلجأ للجراحة ويحدد نوع العملية المناسب وقد تجرى الجراحة أحياناً بشكل إسعافي في حالات معينة يقررها الطبيب فقط (مثلاً كسور الفقرات).

### تجرى جراحة الغضروف في الحالات التالية:

1. إذا كان الغضروف ضاغطاً على عصب من الأعصاب.
2. استمرار الألم الظهري الشديد وفشل طرق المعالجة الأخرى.

3. وجود ألم عرق النسا وامتداد الألم للفخذ والساق مع عدم استجابة الحالة للمعالجة المحافظة لمدة 4-6 أسابيع.

4. وجود التبول اللاإرادي أو سلس البراز.

**أما خيارات الجراحة فهي:**

1. **إزالة الغضروف كاملاً أو إزالة جزء منه.**

2. **إزالة الغضروف بالميكروسكوب:** تشبه العملية السابقة ولكن تتم إزالة الغضروف من خلال فتحة صغيرة بواسطة المجهر الجراحي.

3. **إزالة الغضروف من خلال المنظار.**

4. **استعمال الليزر:** يتم استخدام المنظار مع استخدام الليزر لإزالة أنسجة الغضروف من خلال إبرة توجه لنواة الغضروف ويمكن إجراء هذه العملية في العيادة الخارجية وتحت التخدير الموضعي وتستغرق حوالي 30 دقيقة.

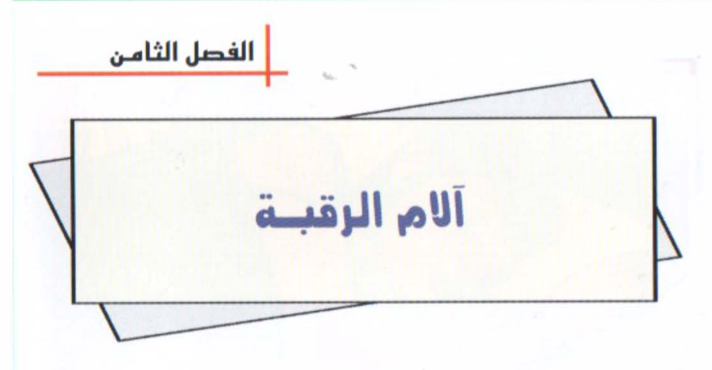
5. **تحلل النواة اللبية الكيماوي:** وهي بديل للعملية الجراحية حيث تحقن مادة الكيموبابين المستخرجة من نبات البابايا Papaya فيقل حجم الغضروف ويزول الضغط عن العصب.

وهناك جراحات أخرى تستخدم لتثبيت العمود الفقري مثل إيثاق (لجم) العمود الفقري وذلك بإزالة الغضروف بين الفقرات ووضع رقع عظمية بين الفقرات (تؤخذ من عظام الحوض) مكان الغضروف ويؤدي ذلك لالتحام العظام مع بعضها، كذلك من العمليات أيضاً إزالة جزء من الفقرات من أجل توسيع القناة الفقرية.

الجدول 2: معالجة ألم الظهر.

| 1. الراحة النسبية. |
|---|
| 2. المعالجة الدوائية: |
| • السيتامول.<br>• الأسبرين.<br>• مضادات الالتهاب غير الستيروئيدية.<br>• المرخيات العضلية.<br>• الكورتيزون ومشتقاته. |
| 3. المعالجة الفيزيائية (العلاج الطبيعي): |
| • العلاج بالبرودة.<br>• العلاج بالحرارة.<br>• التدليك.<br>• المعالجة العصبية العضلية.<br>• العلاج المائي.<br>• التنبيه الكهربي للأعصاب.<br>• التمارين الرياضية. |
| 4. حقن الكورتيزون فوق الجافية. |
| 5. المعالجة الجراحية. |

الفصل الثامن



# آلام الرقبة

تعتبر آلام الرقبة أقل شيوعاً من آلام أسفل الظهر، ومع ذلك فهناك ملايين البشر ممن يحدث لديهم آلام في الرقبة أو الذراع في مرحلة من حياتهم، وتتحسن معظم آلام الرقبة مع الوقت وتستجيب غالباً للمعالجة غير الجراحية.

## ألم الرقبة الحاد:

تشكل الرقبة جزءاً من العمود الفقري وتتكون من 7 فقرات تشكل الرقبة إضافة إلى مجموعة من العضلات والأربطة والأعصاب وكل منها يمكن أن يكون سبباً لألم الرقبة.

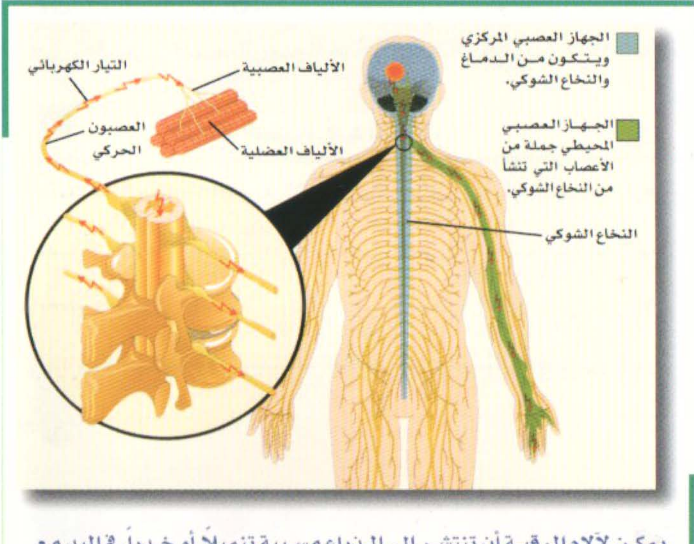
تكون معظم آلام الرقبة الحادة ناجمة عن إجهاد عضلات الرقبة أو النسج الأخرى (الأربطة، الأوتار) أو تمزقها بسبب قوة مفاجئة تعرضت لها الرقبة نتيجة للحوادث أو لحركة مفاجئة أو بسبب إجهاد الرقبة (تيبس الرقبة الناجم عن النوم بطريقة خاطئة أو استخدام وسادة عالية) أو الإجهاد الناجم عن حمل الحقائب الثقيلة.



إن النوم بطريقة خاطئة أو استخدام وسادة عالية من الأسباب الهامة لألم الرقبة الحاد.

إن معظم الأذيات الخفيفة على الأربطة أو الأوتار أو العضلات في الرقبة تشفى لوحدها مع الوقت خلال عدة أيام وحتى عدة أسابيع لأن هذه البنيات ذات تروية دموية جيدة تؤمن لها المواد الغذائية والبروتينات اللازمة لحدوث الشفاء. ويمكن معالجة هذه الحالات بالمعالجات المحافظة مثل استخدام الكمادات الباردة أو الحارة أو الأدوية (المسكنات) أو المعالجة الفيزيائية.

ولا بـد مـن مراجعـة الطبيـب عنـد اسـتمرار الألم أكثر من أسـبوعين أو إذا ترافق ألم الرقبة مع ألم شديد في الذراع أو مع تنميل أو خدر في اليد، لأن هذه الحالات غالباً ما تترافق مع سـبب تشـريحي يؤدي لهذه الأعراض (انزلاق الغضروف مثلاً).




يمكـن لآلام الرقبـة أن تنتشـر إلى الـذراع مسـببة تنميلاً أو خـدراً في اليد مع ألم شديد.

## ألم الرقبة المزمن :

**هناك عدد من الأسباب يمكن أن تؤدي إلى آلام مزمنة في الرقبة وهي:**

1. الانزلاق الغضروفي (الديسك) الرقبي:

وهو مشابه للديسك الظهري لكنه أقل شيوعاً، وقد يؤدي إلى انضغاط جذور الأعصاب الرقبية مؤدياً لحدوث ألم الرقبة الذي ينتشر إلى الذراع وأحياناً اليدين والأصابع ويترافق أحياناً مع التنميل أو الوخز في الذراع أو اليد والأصابع.

### معالجة الانزلاق الغضروفي في الرقبة:

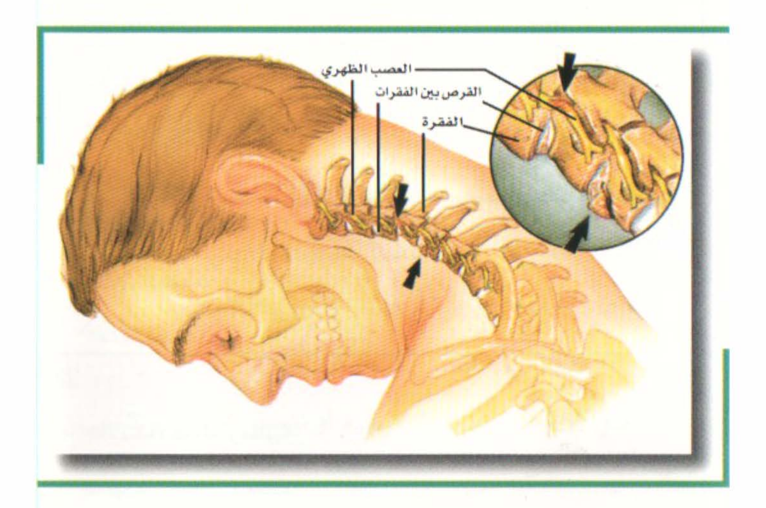
تكون المعالجة حسب مدة الألم وشدته ودرجة إصابة أعصاب الرقبة أو إصابة النخاع الشوكي، وغالباً ما تكون الأعراض مؤقتة ويمكن معالجتها بالطرق المحافظة، ولكن يمكن في بعض الحالات أن يكون الألم مزمناً ومزعجاً ولا يستجيب للمعالجات العادية وعندها يوصى بإجراء الجراحة.

2. ألم الرقبة المرتبط بنشاطات أو وضعيات معينة:

يتطور هذا الألم ببطء عادة على مدى عدة سنوات ويحدث غالباً بعد أو أثناء نشاطات معينة (حمل الأثقال مثلاً) أو وضعيات معينة (كما هو الحال عند عازفي الكمان).

3. المصع Whiplash:

يحدث المصع نتيجة لأذيات ثني الرقبة الحاد التي تنجم في 50% عن حوادث السيارات بغياب الكسور أو أذية الجذور العصبية.



4. أسباب أخرى:

كالالتهاب والأورام وهشاشة العظام (انظر الجدول 3).

الجدول 3: أسباب الألم الرقبي.



| أسباب ميكانيكية: |
|---|
| تيبس الرقبة الحاد. |
| أذية المصع. |
| الانزلاق الغضروفي. |
| **أسباب التهابية:** |
| الأخماج. |
| التهاب الفقار المقسط. |
| التهاب المفاصل الروماتيزمي. |
| ألم العضلات الروماتيزمي. |
| **أسباب استقلابية:** |
| تلين العظام. |
| داء باجيت. |
| **الأورام:** |
| الانتقالات السرطانية. |
| الورم النقوي المتعدد. |
| أورام النخاع الشوكي. |

**متفرقات:**

- آفات الكتف.
- أمراض الأسنان.
- آفات البلعوم.
- آفات الحجاب.
- آفات العقد اللمفية الرقبية.

## تدبير ألم الرقبة :

تزول معظم عوارض الألم الرقبي الحاد خلال أسبوع واحد غالباً وتستجيب لإعطاء المسكنات البسيطة ووضع طوق ناعم حول الرقبة، وقد تفيد أحياناً الراحة المعتدلة في الفراش في حالات الألم الرقبي المزمن وأفضل علاج لهذه الحالات اتخاذ الوضعيات المناسبة وتمارين تقوية العضلات.

ونذكّر بضرورة مراجعة الطبيب فوراً عند وجود ما يلي:

1. الضعف في الذراع أو الذراعين أو فقدان الحس والتناسق.
2. إذا كان الألم ثابتاً أو متزايداً.
3. إذا ترافق الألم مع نقص الشهية أو نقص الوزن أو الغثيان أو الحمى.



الفصل التاسع

# آلام الظهر عند الحامل



تصـاب المرأة عادة بـآلام الظهر في فـترة الحمل وخاصـة في الشـهور الثلاثة الأخيرة وقد تمتد أحياناً حتى فترة 6 شهور بعد الحمل.

## أسباب ألم الظهر عند المرأة الحامل :

1. التغيرات الهرمونية المصاحبة للحمل حيث يزداد إفراز بعض الهرمونات التي تزيد رخاوة الأربطة والعضلات.
2. زيادة الوزن التي تحدث أثناء الحمل.
3. تغيرات مركز ثقل الجسم وزيادة الانحناء القطني.

تتوضع هذه الآلام عادة في أسفل الظهر وقد تمتد للساق، وتظهر عند ممارسة بعض الأنشطة مثل المشي أو الوقوف المديد أو الانحناء للأمام أو التقلب على السرير أو حمل الأشياء، وكلما تقدم الحمل وازداد وزن الجنين ازداد التوتر والعبء على المفاصل والعضلات والأربطة في منطقة أسفل الظهر وازداد ضعف عضلات البطن وترهلها وفي الوقت ذاته يزداد إفراز بعض الهرمونات من المشيمة التي تعمل على إرخاء العضلات والأوتار والأربطة بغية زيادة مرونة قناة الولادة ومساعدتها على التمدد، وبالطبع لا يقتصر تأثير هذه الهرمونات على حوض المرأة الحامل فقط بل يمتد ليشمل جميع المفاصل بما فيها مفاصل العمود الفقري، وتؤثر الوضعيات السيئة ومقوية العضلات الضعيفة على طريقة تكيف الظهر مع الحمل وتزيد من احتمال حدوث الآلام الظهرية عند الحامل، ومع تقدم الحمل يزداد انحناء العمود الفقري القطني مما يحدث المزيد من الإجهاد على عضلات الظهر.

وقد يحدث عند الحامل أيضاً ألم ظهري ليلي يبدأ عند الاستلقاء على الفراش ويسبب الأرق للأم وسببه زيادة تدفق الدم إلى الحوض وأسفل الظهر عند الاستلقاء.

يُعالج ألم الظهر عند الحامل بتعليم الأم الوضعيات المناسبة التي تخفف الألم وضرورة تجنب الأوضاع الخاطئة ويمكن إعطاء بعض المسكنات تحت إشراف الطبيب.

**وفيما يلي بعض النصائح التي تساعد على الوقاية من ألم الظهر وتخفف من شدته :**

1. المحافظة على القوام السليم.
2. تجنب الوضعيات الخاطئة في الجلوس أو الوقوف أو الانحناء.
3. تجنب الوقوف فترة مديدة (أكثر من نصف ساعة) أو الجلوس فترة مديدة متواصلة.
4. تجنب حمل الأشياء الثقيلة.
5. اختيار الحذاء المناسب والابتعاد عن الأحذية ذات الكعب العالي.
6. اتباع الإرشادات الصحية عند الاستلقاء على الفراش أو مغادرته.
7. اختيار الوسادة المناسبة، ووضع وسادة رقيقة بين الساقين وتحت البطن عند الاستلقاء على أحد الجانبين.




الفصل العاشر

# الحقائق والخرافات حول ألم الظهر

## الحقائق والخرافات حول ألم الظهر :

قد يكون الألم الظهري معقداً جداً، ومن الصعب أحياناً الوصول إلى تشخيص السبب مع وجود خيارات عديدة للمعالجة لكل منها فوائدها ومخاطرها.

وهناك العديد من المعتقدات الخاطئة حول الألم الظهري، وإن التثقيف الصحي المناسب للمرضى قد يكون وسيلة مساعدة جزءاً رئيسياً من تدبير الألم الظهري.

وأهم الخرافات والمعتقدات الشائعة حول الألم الظهري هي:

1. خرافة:

**لن أصاب بالألم الظهري.**

حقيقة:

يصيب الألم الظهري 8 من كل 9 أشخاص في مرحلة ما من حياتهم ويعتبر الألم الظهري السبب الرئيسي للإعاقة عند الرجال فوق عمر 45 عاماً، وهو ثاني أشيع سبب (بعد الزكام) لزيارة المرضى إلى طبيب الرعاية الأولية، ويعتبر ثالث أشيع سبب للأعمال الجراحية وخامس أشيع سبب للدخول إلى المشفى.

2. خرافة:

**قد يؤدي الألم الظهري الشديد إلى حدوث الشلل.**

حقيقة:

ينتهي الحبل الشوكي في القسم العلوي من أسفل الظهر (الفقرة القطنية الأولى) وتحت هذا المستوى لا يوجد في القناة الشوكية إلا الجذور العصبية وهي بنيات قوية، وفي معظم الحالات لا يشير الألم الظهري الشديد إلى مشكلة قد تؤدي إلى الشلل.

ومن الحالات النادرة للألم الظهري التي قد تسبب الشلل أورام النخاع الشوكي أو الأخماج التي تصيبه..

3. خرافة:

**إذا كان الألم الظهري شديداً جداً فإن ذلك يدل على وجود أذية مستمرة في الظهر.**

حقيقة:

يرتبط مستوى الألم مع درجة الأذية في مرحلة الألم الحاد فقط (ومثال ذلك أنك إذا لمست مكواة حارة فإنك تشعر مباشرة بألم شديد)، ولكن في حالات الألم المزمن (الذي يدوم أكثر من 6 أسابيع) لا يرتبط مقدار الألم الظهري بشكل مباشر مع مقدار الأذية.

4. خرافة:

**أنا نشيط فيزيائياً وأمارس الرياضة لذلك لن يحدث الألم الظهري عندي.**

حقيقة:

رغم أنه من الصحيح أن الأشخاص النشيطين ذوي البنية الجسمانية الجيدة أقل عرضة للألم الظهري مقارنة مع الأشخاص ذوي النشاط الجسماني القليل فإن ألم الظهر يصيب كل الناس بغض النظر عن مستوى النشاط، وهناك بعض أنواع الرياضات التي يمكن أن تسبب ألماً ظهرياً أكثر من غيرها مثل الغولف والكرة الطائرة والجمباز.

5. خـرافــة:

**النخاع الشوكي بنية ضعيفة ومن السهل أن يتأذى.**

حقيقــة:

خلق الله الإنســان في أحسن تقويم وأبدعه في أفضــل صورة وإن النخاع الشــوكي يتوضــع ضــمن مســكن عظمي قوي جداً هو القناة الشــوكية التي تحميــه من الرضــوض والأذيات العادية ويحيط بالفقــرات مجموعة كبيرة من الأربطة والعضلات الداعمة القوية ولذلك لا يتأذى النخاع الشوكي إلا في حالات نادرة مثل حوادث الســيارات الشــديدة أو حوادث السقوط من مكان شاهق والتي قد تؤدي لكسور الفقرات.

6. خـرافــة:

**إذا كنت مصاباً بالألم الظهري في مرحلة الشباب فإنه سيسوء عندما أكبر.**

حقيقــة:

تكون نســبة حدوث الألم الظهري عالية بين عمر 35-55 عاماً ثم تخف بعد ذلك، أما بالنسبة لتنكس القرص بين الفقرات فيعتبر جزءاً طبيعياً من مرحلة الكهولة وهو لا يترافق مع الألم الظهري دوماً.

7. خـرافــة:

**إذا كان أحد الوالدين مصاباً بالألم الظهري فإن الأبناء سوف يصابون أيضاً.**

حقيقــة:

إن الغالبية العظمى من أسباب ألم الظهر أو العنق ليس لها استعداد وراثي.

8. خـرافــة:

**الراحة هي مفتاح الشفاء.**

حقيقــة:

قد تساعد الراحة فترة قصيرة في الفراش على إنقاص الألم الحاد، لكن في معظم الحالات تؤدي الراحة التي تستمر أكثر من 2-3 أيام إلى إعاقة الشفاء وزيادة الألم مع حدوث نتائج عكسية مثل الضمور العضلي (1-1.5% كل يوم) وخطر الخثرات الدموية وفقدان الكالسيوم من العظم.

9. خـرافــة:

**تساعد الكمادات الحارة والتدليك على شفاء ألم الظهر.**

حقيقــة:

يمكن لهذه المعالجات أن تنقص الألم الحاد خلال فترة قصيرة وتعطي تسكيناً وراحة للمريض لكنها لا تؤدي إلى الشفاء على المدى البعيد، وتستخدم هذه المعالجات لتدبير الألم خلال المرحلة الحادة وللسماح للمريض بإكمال برنامج إعادة التأهيل والمشاركة في النشاطات اليومية.

10. خـرافــة:

**يدل الألم الظهري طويل الأمد إلى ضرورة إجراء الجراحة.**

حقيقــة:

إذا وصــل الألم إلى مرحلــة الإزمــان فإن احتمال نجــاح الجراحة يكون أقل، وفي الحالات الوصـفية تحدث الأعراض التي تستدعي إجراء الجراحة باكراً أثناء سير الألم وتكون واضحة نسبياً.

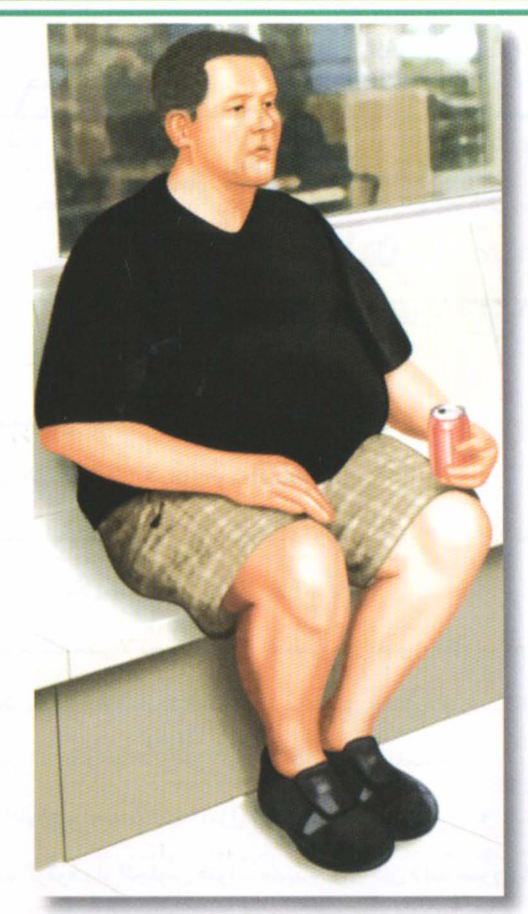
  

الفصل الحادي عشر

# نصائح عامة للوقاية من ألم الظهر

## النصائح العامة للوقاية من ألم الظهر :

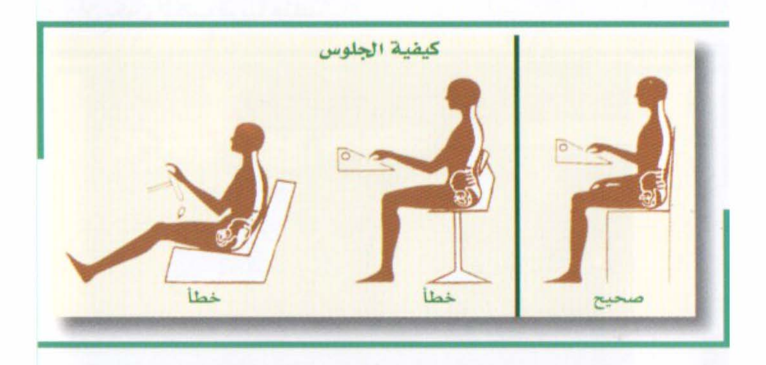
1. تجنب الأنشطة التي تدهور أو تفاقم الألم.
2. الاهتمام بشكل الجسم عند الانحناء ورفع الأشياء، وضرورة تعلم كيف يتم ذلك بشكل صحيح (انظر لاحقاً).
3. خفف وزنك حتى لا تُحمِّل القسم السفلي من ظهرك أكثر من طاقته.
4. حافظ على اللياقة البدنية بصورة عامة من خلال ممارسة الرياضة، وتعتبر السباحة والمشي من الرياضات المفيدة والممتعة.
5. اتبع القواعد الصحية في المنزل والمكتب والعمل.
6. تجنب الوقوف أو الجلوس فترات مديدة، وإن كان ذلك ضرورياً فيفضل أن يوجد فاصل كل 30 دقيقة يتم خلاله المشي قليلاً وتغيير الوضعية والقيام ببعض التمارين الخفيفة.



يجب تخفيف الوزن حتى لا يحمل القسم السفلي من ظهرك أكثر من طاقته.

7. تجنب النوم أثناء الجلوس.

8. يجب عند الجلوس للعمل على الكومبيوتر أو في المكتب أن يكون الظهر مستقيماً وملاصقاً للكرسي ويمكن وضع وسادة صغيرة لسند أسفل الظهر.




9. يفضل أن يكون الكرسي الذي تجلس عليه مزوداً بمساند للذراعين فهذا يزيل الكثير من العبء عن الظهر ويفضل الاستناد على هذه المساند عند الوقوف.

10. يفضل عند الاضطرار للوقوف المديد (أثناء تنظيف الأسنان أو كي الملابس أو حلاقة الذقن) استخدام كرسي صغير (بارتفاع حوالي 30 سم) لسند إحدى القدمين عليه ثم التبديل مع القدم الأخرى.

11. يزيد التدخين من احتمال حدوث آلام الظهر (إضافة بالطبع لمشاكله الأخرى) لذلك توقف عن التدخين إن كنت مدخناً.

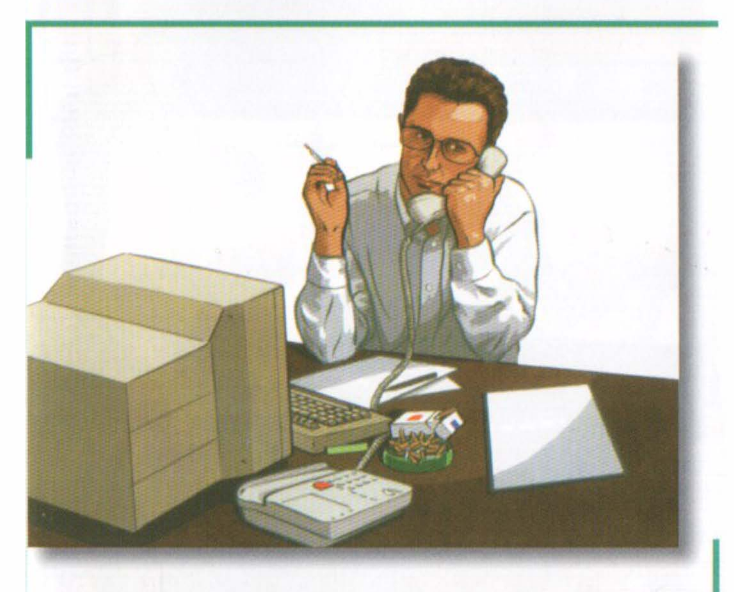
12. تجنب الجلوس منحنياً للأمام ويجب أن يكون ارتفاع الطاولة أو المكتب الذي تعمل عليه مناسباً حتى لا تضطر إلى الانحناء، كما يجب أن يكون المكتب قريباً منك.



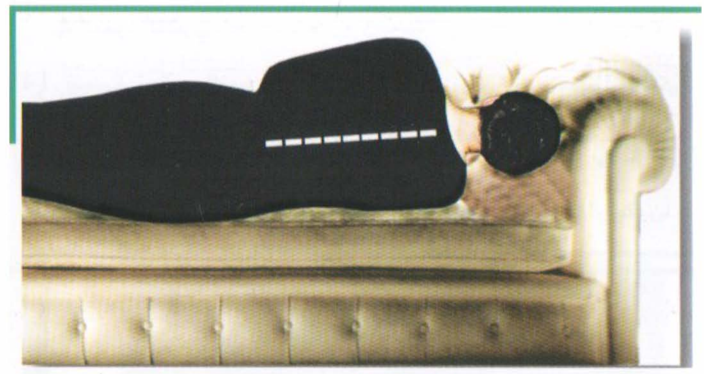
جلوس خاطئ

13. يجب عند اختيار فراش النوم ألا يكون ليناً جداً لأن ذلك يسبب تقوساً في العمود الفقري.

14. يفضل تجنب النوم على البطن لأن ذلك يزيد الضغوط الميكانيكية التي يتعرض لها الظهر، ويمكن عند الضرورة وضع وسادة تحت البطن للمساعدة على استقامة الفقرات القطنية عند النوم.



إن التوقف عن التدخين واتباع القواعد الصحية أثناء الجلوس خلف المكتب من الوسائل الهامة للوقاية من آلام الظهر.



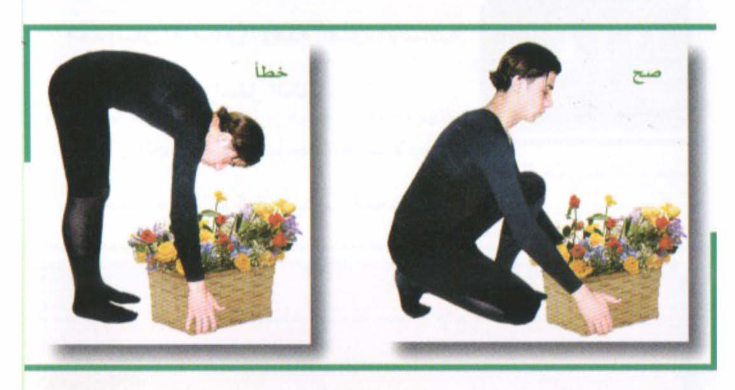
الفراش الصحي



الفراش السيء

## الطريقة الصحيحة لرفع الأشياء :

1. يعتقد معظم الناس أن ثني الركبتين أثناء حمل شيء ثقيل أمر كاف لوحده لحمل الأشياء بأمان والحقيقة أن هذا الأمر لوحده ليس كافياً وقد يسبب أذية للظهر، وإن النقطة الهامة هي ثني الجسم عند الوركين مع دفع الصدر للأمام. إن ثني الركبتين مع د فع الصدر للأمام يسمح للظهر بأن يبقى مستقيماً وسوف تستخدم عضلات الظهر عندئذ بشكل فعال للمحافظة على وضعية جيدة.




2. يجب إبقاء الكتفين على خط واحد مع الوركين، وعند تغيير الاتجاه يجب عدم فتل الكتفين أبداً إنما يتم تغيير الاتجاه من خلال الوركين، حيث يؤدي تحريك الوركين أولاً إلى تحريك الكتفين تلقائياً أما عند تحريك الكتفين أولاً فإن الوركين يتأخران في الخلف وهذا يسبب انفتالاً خطيراً قد يسبب أذية شديدة في الظهر.



3. يجب إبقاء الثقل المحمول قريباً من الجسم، لأنه كلما ابتعد الثقل المحمول عن الجسم كانت القدرة اللازمة لرفعه أكبر (مثال إن العديد من الناس لا يصعب عليهم حمل غالون من الماء قريباً من صدرهم لكن يصعب ذلك تماماً إذا تم حمله والذراعان ممدوتان للأمام)، وهذه القوة الإضافية سوف تنتقل إلى أسفل الظهر.
4. إذا كان الجسم عريضاً جداً بحيث لا يمكن أن تحصره بين الركبتين عند رفعه فلا تتردد بطلب المساعدة من شخص آخر.
5. لا تحاول أبداً رفع الأجسام الثقيلة جداً واطلب المساعدة من الآخرين.

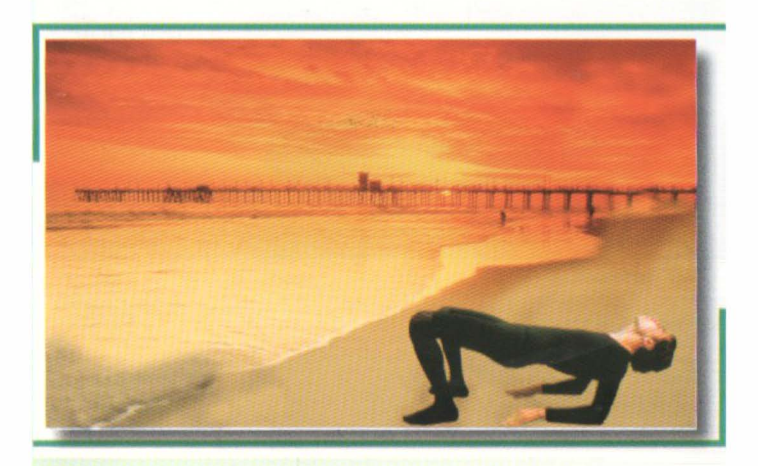


## الفصل الثاني عشر

# بعض التمارين الرياضية لتقوية عضلات البطن والظهر

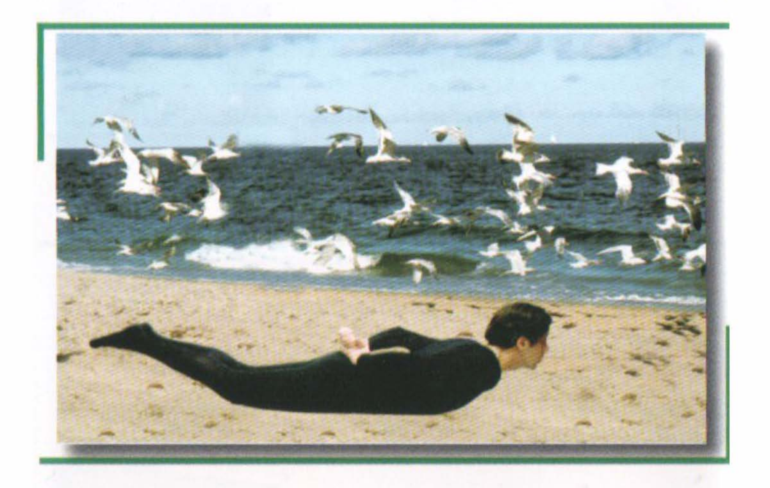
### التمرين الأول :

يستلقي الشخص على ظهره ويثني ركبتيه بزاوية 45 درجة ثم يتم رفع الجذع للأعلى ثم الرجوع ثانية.



## التمرين الثاني :

يستلقي الشخص على بطنه ثم يرفع الرأس والصدر للأعلى ثم النزول ثانية.



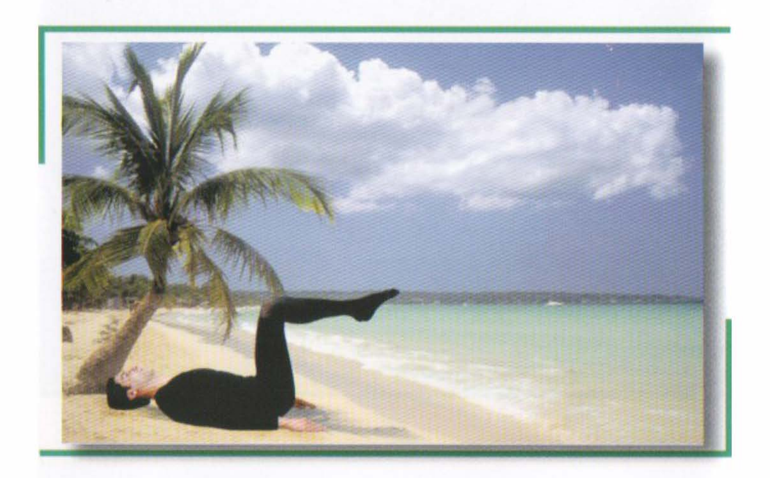
## التمرين الثالث :

يضطجع الشخص على ظهره ويثني ساقيه 45 درجة ثم يضغط بظهره على السرير لبسط الفقرات القطنية ثم يقوم برفع الرأس والصدر للأعلى باتجاه البطن والنزول ثانية، ولا يلزم رفع الجذع لوضعية الجلوس لكن يكفي رفعه إلى وضعية يكون فيها الرأس والأكتاف مرفوعين عن السرير، ويفيد هذا التمرين في تقوية عضلات البطن الأمامية العلوية.



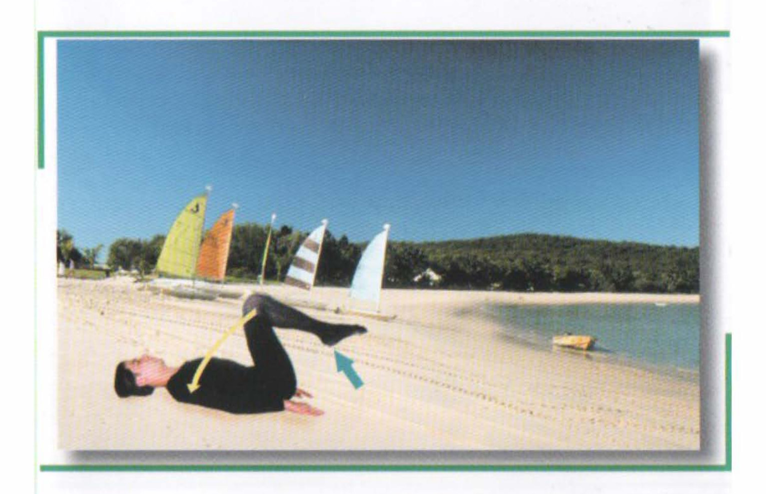
## التمرين الرابع :

يضطجع الشخص على ظهره ويثني الركبتين بزاوية 45 درجة ويضغط بظهره على السـرير لبسـط الفقرات القطنية ثم يتم رفع السـاقين باتجاه البطـن والنـزول ثانيـة، وهـذا التمرين يقـوي عضـلات البطـن الأمامية السفلية.



## التمرين الخامس :

يكــرر التمريــن الرابع نفســه مع رفــع الركبتين باتجاه أحــد الكتفين ثم العودة لوضــع البداية ثم رفــع الركبتين ثانية باتجاه الكتــف الأخرى، وهذا التمرين يقوي عضلات البطن الجانبية السفلية.



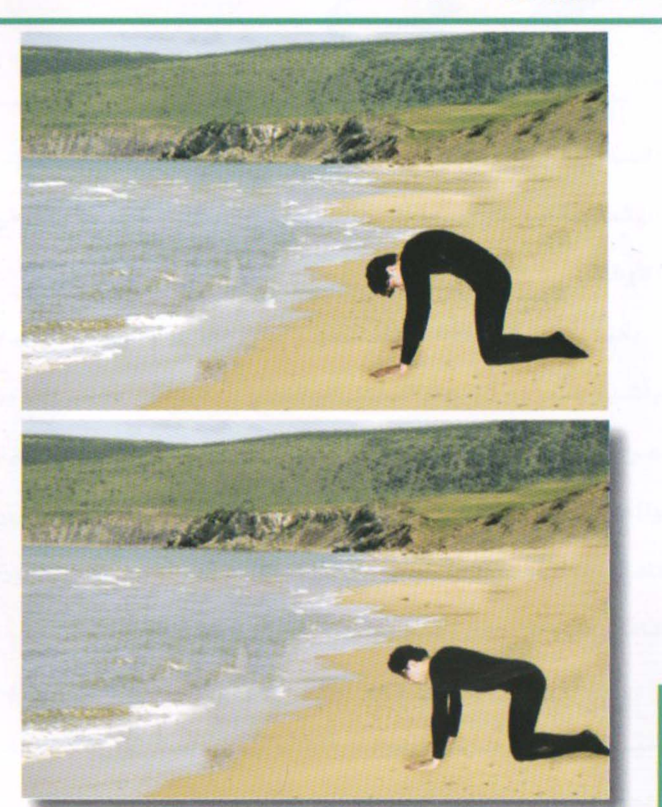
## التمرين السادس :

يضـطجع الشـخص على ظهره ويثني ركبتيه بزاوية 45 درجة ثم يقوم بجذب السـاقين برفق باتجاه بطنه بواسطة اليدين، وهذا التمرين يفيد في شـد عضلات الظهر ويمكن أن يجرى بجذب ساق واحدة ثم إنزالها وجذب الأخرى.



## التمرين السابع :

يأخذ الشـخص وضـعية القطـة بحيث يكون مسـتنداً على يديـه وركبتيه ويقوس الظهر للأسـفل مع رفع الرأس ثم يقوس الظهر للأعلى مع خفض الرأس ويمكن أداء هذا التمرين من وضعية الوقوف.






يعتبر ألم أسفل الظهر مشكلة صحية شائعة جداً لأن القسم السفلي من الظهر يحمل معظم وزن الجسم، وتشير التقديرات إلى أن ثمانية من كل تسعة أشخاص يصابون بألم الظهر في وقت من الأوقات.

هناك أسباب عديدة لألم الظهر لكن معظمها أسباب سليمة، وأشيع سبب هو الإجهاد العضلي أو تشنج العضلة أو تمزقها الناجم عن رفع الأشياء الثقيلة بطريقة خاطئة أو الحركات المفاجئة والعنيفة في العمود الفقري كالانفتال أو الانحناء المفاجئ أو الجلوس المديد أو الوقوف المديد أو البدانة أو قلة النشاط الجسماني بصورة عامة والميل للتكاسل وعدم ممارسة الرياضة.

ومن الأسباب الأخرى لألم الظهر الانزلاق الغضروفي (الديسك) حيث يمكن أن ينزلق القرص الفقري ويضغط على الأعصاب المجاورة مسبباً ألماً ظهرياً شديداً مترافقاً مع أعراض عصبية كالخدر

والتنميل في الطرف السفلي. وهناك أسباب أقل شيوعاً كالكسور وهشاشة العظام والأورام والسل... الخ.

تتحسن معظم حالات الألم الظهري خلال 2-4 أسابيع بالمعالجة المحافظة أي باستخدام الأدوية المسكنة (كالسيتامول والإيبوبروفن والنابروكسين) أو استخدام الكمادات الباردة والحارة والراحة النسبية، حيث تبين حديثاً أن الراحة التامة لا تساعد على الشفاء وقد تسبب تأخيره لذلك يشجع المريض على العودة المتدرجة للعمل والنشاط.

يجب مراجعة الطبيب عند وجود بعض الأعراض المرافقة للألم الظهري كالحمى وضعف الطرفين السفليين والألم الشديد الذي لا يتحسن ووجود اضطراب في عمل المثانة أو الأمعاء.

إن أساس الوقاية من آلام أسفل الظهر هو تقوية عضلات الظهر خاصة العضلات القطنية وتجنب إجهادها، ويتم ذلك بممارسة التمارين الرياضية خاصة تمارين الجذع والمشي، وعدم الجلوس فترات طويلة خاصة عند العمل على الكومبيوتر والمحافظة على الوزن المثالي ورفع الأشياء بطريقة صحيحة لا تسبب إجهاداً للعمود الفقري.




1. Davidson's Principles and Practice of Medicine 18th edition 2001
2. Current Medical Diagnosis and treatment
3. Neurology in practice 3rd edition 2000
4. Medical Secrets 3rd edition 2001
5. أعداد متفرقة من مجلة Medicine ومجلة Modern medicine
6. علم التشريح السريري سنل، د. محمود طلوزي ورفاقه، دار القدس - دمشق 2003.

7. الموسوعة الطبية الميسرة – د. حسان قمحية، دار ابن النفيس – دمشق 1996.

8. نوفاك – الجامع في أمراض النساء - د. محمد مغربي ورفاقه، دار الرازي- دمشق.

9. أعداد متفرقة من مجلة بلسم ومجلة طبيبك والمجلة الطبية العربية ومجلة الثقافة الصحية

10. مواقع عديدة من شبكة الانترنت أهمها:

www. emedicine. com

www. your-doctor. com

www. saha. com

www. spine. com

www. your-doctor. net

www. aafp. org/ afp

www. yourmedical source. com

www. yahoo. health. com

www. neuroguide. com

www. medmatrix. org




# آلام الظهر والرقبة ...
# مشكلة العصر

يعدُّ ألم الظهر والرقبة المشكلة الأكثر شيوعاً بين بني البشر عموماً وخاصة البالغين وبالتحديد منطقة أسفل الظهر التي تعدُّ الأكثر عرضة للإصابة بحسب موقعها في الجسم.

فجاء هذا الكتاب يقدم لنا لمحة تشريحية بسيطة عن العمود الفقري لنتعرف عليه بوضوح أكثر ومن ثم يحدثنا عن العوامل والأسباب التي تؤدي للإصابة بهذه الآلام كما يعرض بعض العلامات والأعراض المرافقة لهذه الآلام ويعرفنا على الفئة الأكثر عرضة للإصابة بآلام الظهر والرقبة.

فهذا الكتاب دليل صغير يعلمنا كيفية التعامل مع هذه المشكلة والوقاية منها قدر المستطاع والحفاظ على أجسامنا سليمة.

دار القدس للعلوم
للطباعة والنشر والتوزيع

دمشق - يرموك - جانب مجمع اليمان الطبي
هاتف: 6345391 - جوال: 0933462163
فاكس: 6346230 - ص.ب: 29130
E-mail:daralquds@dar-alquds.net